

Sabine Seyffert

# Entspannung für kleine Körper

Zur Ruhe kommen mit  
Spielen, Übungen und  
Geschichten



KÖSEL



SABINE SEYFFERT

# Entspannung für kleine Knirpse

SABINE SEYFFERT

# Entspannung für kleine Knirpse

Zur Ruhe kommen mit Spielen,  
Übungen und Geschichten

Mit Illustrationen von  
Karin Schliehe und Bernhard Mark

Kösel

Das vorliegende Buch erschien erstmals 2000 unter dem Titel  
**Auf sanften Pfoten schleicht die Katze**  
und wurde von der Autorin komplett überarbeitet und um  
weitere Geschichten ergänzt.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Mieke Dalle/gettyimages  
Illustrationen: Karin Schliehe und Bernhard Mark

eISBN 978-3-641-56897-9

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



# INHALT

VORWORT . . . . . 9

## EIN PAAR KLEINIGKEITEN

VORWEG ... . . . . 11

Anmerkung 13

## BEWEGT UND ENTSPANNT DURCHS

GANZE JAHR . . . . . 15

Im Januar 16

Ein Schlitten 16

Komm, kleine Schneeflocke, tanze 16

Im Februar 19

Fasching 19

Karneval 20

Im März 22

Ein Blumenstrauß 22

Ich pflanz mir eine Blume 22

Im April 24

Ostern 24

Wo bist du, lieber Osterhase? 25

Im Mai 26

Ein Garten 26

Schau, die bunten Blumen! 28



<b>Im Juni</b>	<b>29</b>
Farben	29
Wie ein bunter Regenbogen	30
<b>Im Juli</b>	<b>32</b>
Der Sommer	32
Im Sommer scheint die Sonne hell und warm	33
<b>Im August</b>	<b>35</b>
Ein Apfel	35
Die Äpfel am Apfelbaum	35
<b>Im September</b>	<b>38</b>
Der Wald	38
Wenn die Kastanien fallen	38
<b>Im Oktober</b>	<b>40</b>
Der Regen	40
Pitsch, patsch, der Regen macht uns alle nass	40
<b>Im November</b>	<b>42</b>
Ein Weckmann	42
Wir backen einen Weckmann	42
<b>Im Dezember</b>	<b>45</b>
Der Nikolaus	45
Der Nikolaus zieht von Haus zu Haus	45
<b>KOMM MIT INS SPIELZEUGLAND . . . . .</b>	<b>49</b>
Im Straßenverkehr	49
Ein blauer Ball mit roten Punkten	51
Ich schenk dir einen Luftballon	52
Dreh dich, kleiner Kreisel	53
Von Riesen und Zwergen	54
Viele bunte Seifenblasen segeln durch die Luft	57
Ein Berg von Kissen lädt uns heute ein	59
Ein Segelschiff auf großer Fahrt	60
Der Traum einer Feder	65



**BESUCH UNS MAL IM ZOO . . . . . 67**

Paule Ping, der Pinguin	67
Im Aquarium	69
Ein dicker, grauer Elefant	70
Flieg schon voraus, kleiner Vogel	72
Laut brüllt der Löwe	73
Auf sanften Pfoten schleicht die Katze	75
Ganz gemütlich kriecht die Schnecke	76
Von der Raupe und dem Schmetterling	78
Kleiner, bunter Schmetterling	80
Der Tanzbär im Zirkus	81
Tief unter der Erde, wo die Regenwürmer wohnen	83
Im Froschteich	85

**GANZ ENTSPANNT AM WALDESRAND . . . 87**

Schau, wie es fällt, das Blatt vom Baum	87
Kleine Kastanie, komm spiel mit mir!	89
Ich fühl mich wie ein Baum im Wind	91
Sause wie der Wind, geschwind, geschwind	94
Sonne, Regen und Gewitter	95
Oh Schreck, der Winter kommt!	97
Munter fließt der kleine Bach	99
Hallo Pusteblume, sag, wo fliegst du hin?	101
Im Ameisenhaufen ist was los	102
Es tanzen die Mücken im Licht der Sonne	104
Scheine hell und warm, liebe Sonne!	106

**ANHANG . . . . . 108**

Danksagung	108
Empfehlenswerte Literatur und Musik	109
Veranstaltungen und Seminare mit der Autorin	110





# VORWORT

Seit vielen Jahren bin ich nun schon als Entspannungspädagogin tätig. In meinen Entspannungskursen für Kinder, an Informationsabenden für Eltern sowie bei den zahlreichen Fortbildungsveranstaltungen für PädagogInnen bekomme ich häufig die Angst und Scheu vor bestimmten Entspannungsmethoden zu spüren, obwohl ich bei Kindern jeden Alters damit stets positive Erfahrungen sammeln konnte. Viele Eltern und PädagogInnen wagen sich nicht an eine Entspannungsmethode, wie etwa das Autogene Training, heran. Das kann verschiedene Gründe haben: Oftmals wissen die Menschen zu wenig darüber, sind selbst unsicher und haben bisher keine eigenen Erfahrungen damit gemacht, oder sie trauen es sich ganz einfach nicht zu. Dabei sind Kinder in der Regel sehr offen und neugierig, was Übungen solcher Art angeht.

Nach jeder meiner Veranstaltungen habe ich überlegt, wie sich das ändern ließe. Und so entstand schließlich die Idee, ein Buch zu schreiben, das nicht auf einer bestimmten Entspannungsmethode fußt, sondern eines, das spielerisch und mit Hilfe von zahlreichen Bewegungselementen versucht, Kinder an Möglichkeiten der Entspannung heranzuführen.

Dass Kinder in unserem hektischen und stressbeladenen Alltag dringend Entspannung brauchen, ist Ihnen sicherlich nicht unbekannt. Kinder sind viel zu vielen Reizen ausgesetzt. Hohe Ansprüche vonseiten der Gesellschaft und enorme Leistungsanforderungen werden an sie gestellt, gegen die sie sich alleine nicht zur Wehr setzen können. Hinzu kommen die schlechten Bedingungen in Kindergarten und Schule, wo die Anzahl der Kinder einer Gruppe bzw. Klasse immer mehr aufgestockt wird. PädagogInnen wird es so erschwert, jedem einzelnen Kind gerecht zu werden. Kinder brauchen liebevolle, geduldige Unterstützung sowie einfühlsame Anleitungen, um Wege aus dem Stress zu finden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, dem häufig leider zu wenig Bedeutung geschenkt wird, ist der Bewegungsmangel bei Kindern. Gerade dieser führt oft dazu, dass sie unruhig und unkonzentriert werden. Das macht es natürlich sehr schwer, sie zur Stille zu führen, denn Kinder haben im Allgemeinen einen sehr starken Bewe-

gungsdrang. Aufgrund oftmals schlechter Wohnverhältnisse, geringem Spielraum in der Stadt und bedingt durch das lange Stillsitzen in der Schule (oder auch zu Hause vor dem Fernseher) können heute viele Kinder diesen natürlichen Bewegungsdrang nicht oder nur sehr unzureichend ausleben.

Aus diesem Grund möchte ich Ihnen Übungen und Spiele vorstellen, die Sie zusammen mit Kindern ohne großen Aufwand, dafür aber mit großer Freude durchführen können.

Durch die zahlreichen Bewegungselemente und die spielerische Umsetzung der Übungen ist dieses Buch ganz besonders für jüngere Kinder ab etwa zwei bis drei Jahren zu empfehlen, für die spezielle Entspannungsmethoden meist noch zu komplex sind. Mithilfe der Bewegungen leben die Kinder ihren Bewegungsdrang während der jeweiligen Übung aus und kommen dadurch wieder zur Ruhe. Durch die Entspannung, die sich schließlich einstellt, wird es auch den »Knirpsen« unter ihnen möglich, neue Kräfte und Energien für den meist stressigen Alltag zu sammeln.

In diesem Sinne wünsche ich allen Kindern viel Spaß beim Bewegen und Entspannen und Ihnen alles Gute bei der Durchführung!



# EIN PAAR KLEINIGKEITEN VORWEG ...

Wenn Sie mit Kindern die Übungen und Spiele dieses Buches durchführen, sollten Sie einige Dinge beachten:

Zum Bewegen benötigen die Kinder ausreichend Platz. Nur so wird es ihnen möglich, sich nach Herzenslust »auszutoben«. Die Kinder sollten sich dabei so bewegen können, dass sie nicht ständig darauf aufpassen müssen, ob sie irgendwo anstoßen oder etwas kaputt machen. Aus diesem Grund eignen sich besonders Räume, die weitläufig und groß genug sind und in denen möglichst wenig Möbel oder Materialien stehen. Gute Dienste leisten etwa ein Gymnastikraum, eine Turnhalle, eine Aula oder auch einfach ein schöner Platz im Freien, wie beispielsweise eine schöne Wiese.

Dass sich in diesem Raum oder an diesem Ort am besten wenig andere Dinge befinden sollten, hat auch damit zu tun, dass die Kinder von so wenig Reizen wie möglich vom eigentlichen Geschehen abgelenkt werden sollten. So kommen sie schneller zur Ruhe und können sich wesentlich leichter entspannen. Zieht dagegen »interessantes« Material, das sich im Raum findet (z. B. viele Bilder an den Wänden etc.), die Aufmerksamkeit der Kinder auf sich, werden Sie es als SpielleiterIn schwer haben, die Kinder auf die Entspannungsübung zu lenken.

Sicherlich sind manchmal die Raumbedingungen nicht so optimal, wie man es sich wünscht. In diesem Fall kann man einfach Abhilfe schaffen, indem man z. B. offene, volle Regale mit einer großen, einfarbigen Tischdecke oder mit einem Bettlaken zuhängt. Somit ist mit wenigen Handgriffen ein Großteil an optischen Reizen verschwunden.

Des Weiteren sollten Sie für eine große Anzahl der folgenden Spiele Kissen, Decken oder Matten bereitstellen, damit die Kinder es sich darauf bequem machen können, um zum Schluss der Übungen wieder zur Ruhe zu kommen. Ein gemütliches Umfeld mit einer ruhigen, harmonischen Atmosphäre verhilft den Kindern dazu.